

Rezept: Avocado Bacon Sandwich

Zutaten

- 1 Scheibe Bacon
- 2 Scheiben Avocado
- 1 Scheibe Käse
- 2 Scheiben Tomaten
- 2 Scheiben Vollkornsandwichtoast

Zubereitung

1. Bacon (ohne Zugabe von extra Fett) in einer Pfanne knusprig braten.
2. In der Zwischenzeit Avocado und Tomaten in Scheiben schneiden.
3. Eine Scheibe Toast mit Käse, Bacon, Avocado und Tomaten belegen.
4. Mit dem zweiten Toast verschließen und im Sandwichmaker zubereiten.

Hinweis: Durch die Tomate liefert das Sandwich eine Portion Gemüse. Avocados sind vielfältige Kraftpakete mit herrlich mildem Geschmack. Sie enthalten viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und ungesättigte Fettsäuren, die uns lange satt halten. Natürlich kann das Sandwich auch vegetarisch ohne Bacon zubereitet werden.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de

Rezept: Sandwich mit gegrillten Zucchini und Feta

Zutaten

4 Zucchinischeiben
1/4 Tomate, gewürfelt
2 TL Mais
Feta, gewürfelt
2 Scheiben Vollkornsandwichtoast



vegetarisch

Zubereitung

1. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.
2. Die Zucchinischeiben im Sandwichmaker circa zwei bis drei Minuten grillen.
3. Tomaten und Feta würfeln.
4. Das Toast zuerst mit gegrillter Zucchini und dann mit gewürfelten Tomaten, Mais und Feta belegen.
5. Mit dem zweiten Toast verschließen und im Sandwichmaker goldbraun und knusprig backen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de

Rezept: Sandwich Caprese

Zutaten

- 1 TL Pesto
- 2 Scheiben Tomate
- 2 Scheiben Mozzarella
- 4 Blätter Basilikum
- 2 Scheiben Vollkornsandwichtoast
- Salz, Pfeffer



vegetarisch

Zubereitung

1. Tomate und Mozzarella in Scheiben schneiden
2. Basilikum fein hacken.
3. Toast mit Pesto bestreichen. Mit Tomaten, Basilikum und Mozzarella das Toast belegen. Ein wenig mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Mit dem zweiten Toast verschließen und im Sandwichmaker knusprig zubereiten.

Hinweis: Mit frischen Babyspinat könnte das Sandwich zu einem italienischen Spinat-Sandwich variiert werden.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de

Rezept: Vegetarisches Pizza Sandwich

Zutaten

1 EL passierte Tomaten
getrockneter Oregano
frischer Basilikum (alternativ getrocknet)
1/4 Paprika, gewürfelt
1/2 Champignons, gewürfelt
1/4 Zwiebeln, gewürfelt
1 Scheibe Käse
2 Scheiben Vollkornsandwichtoast
Ggf. weitere Pizzazutaten



vegetarisch

Zubereitung

1. Paprika, Zwiebel und Champignons in Würfel schneiden.
2. Basilikum fein hacken.
3. Toast mit passierten Tomaten bestreichen. Mit Basilikum, Oregano, Pfeffer und ein wenig Salz würzen.
4. Paprika, Champignon, Zwiebeln sowie Käse auf das Toast legen.
5. Mit dem zweiten Toast verschließen und im Sandwichmaker knusprig zubereiten.

Hinweis: Ihr könnt den Toast perfekt mit Euren liebsten Pizzazutaten belegen. Achtet dabei, dass die Gemüseportion nicht durch Wurst ersetzt, sondern ergänzt wird.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de

Rezept: Quesadilla aus dem Sandwichmaker

Zutaten

- 1 Vollkornwrap
- 1 Scheibe Käse oder 2 EL Käse zum Streuen
- 2 EL Frischkäse pur oder mit Kräutern
- 1/4 Paprika, in Streifen oder Würfeln geschnitten
- 1 EL Mais
- 1 EL Kidneybohnen
- ¼ Zwiebel
- Salz und Pfeffer



vegetarisch

Zubereitung

1. Zwiebel und Paprika würfeln.
2. Den Wrap mit Frischkäse zur Hälfte bestreichen
3. Danach den Wrap (am besten auf den Frischkäse) mit Kidneybohnen, Mais, Paprika und Zwiebeln belegen.
4. Zum Schluss den Schnittkäse oder den geriebenen Käse darauflegen bzw. streuen.
5. Den Wrap nun zuklappen und der Länge nach auf den Sandwichmaker legen.
6. Im Sandwichmaker goldbraun und knusprig backen. Achtung: Der Käse im Wrap ist sehr heiß

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de

Rezept: Süßes Beeren-Sandwich

Zutaten

Frisch oder tiefgekühlt Beeren
2 EL Frischkäse pur
Gehackte Mandeln
Vollkornsandwich



vegetarisch

Zubereitung

1. Das Toast mit Frischkäse bestreichen.
2. Beeren und gehackte Mandeln aufs Toast legen.
3. In Sandwichmaker geben und knusprig backen lassen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de